गोभक्तों के बलिदान
का
५० वाँ वर्ष

संवत् २०७३

इस वर्ष गाय के जीवन और सम्मान की रक्षा होगी तो

अगले २५० वर्ष भारत के लिए बहुत ही शुभ होंगे

विश्व का सर्वाधिक वैज्ञानिक कैलेन्डर

संवत्सर-सुषमा

तिथि-पत्री

१. चैत्र

(पूर्णिमा के बाद वैशाख के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	जौ, ज्वार की खील	चावल, ज्वार, मक्के की खील (पॉपकॉर्न)	पुराना गेहूँ, बाजरा, मक्का	नया गेहूँ
दाल		चना, मूँग, तुअर (अरहर), मोठ, मसूर		उड़द, राजमा, कुलथी
सब्जी	सहिजन की फली	हरी सब्जी, सलाद, करेला, ककड़ी, लौकी, कुंदरू (टिंडोली), भिंडी, ग्वारफली, पालक, फनसी, सेम, कैर, बथुआ	टमाटर, नेनुआ, आलू, चुकंदर	गाजर, मूली, मटर, फूल गोभी, पत्ता गोभी, बैंगन, मेथी, सरसों का साग, अरबी
फल	अमरूद, संतरा	सफेद अनार, मौसंबी, सेव, आँवला, नारियल, अंगूर	पपीता, केला	आम, आम का रस
मसाले	काली मिर्च, हल्दी, सूखा धनिया, हरा धनिया, अदरक,मीठा नीम	अजवायन, जीरा, मेथी, सौंफ, लाल मिर्च, हरी मिर्च, राई, पुदीना, सोआ, सोंठ,इलायची, पतली दारचीनी	हींग,लौंग,जायफल-जावित्री, पुरानी इमली	गर्म मसाले, सज्जीखार, नई इमली
रस	कड़वा, कसैला	तीखा	खट्टा,मीठा, नमकीन	
चिकनाई		देशी गाय का मक्खन-घी	तिल, मूँगफली, अलसी, तिल तेल, सरसों तेल, अलसी तेल, मूँगफली तेल, नारियल तेल	तला, रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	दूध, छाछ, ठंडाई	छेना, गोमूत्र	मीठी लस्सी, दही	Cheese, मलाई, रबड़ी, मावा, श्रीखंड, पनीर
अन्य	नींबू	गन्ना, अदरक, धनिया, पुदीना, खांड(देशी शक्कर), देशी मिश्री, शहद	सेंधा नमक	गुड़, चाय-कॉफी, नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, खमीर वाली चीजें –इडली, ढोकला, होटल का भोजन
मेवा/टॉनिक		खजूर, भीगे मेवे (बादाम, चिरौंजी, मुनक्का, अंजीर आदि)	भीगे मेवे (अखरोट, काजू, पिस्ता)	काजू, पिस्ता, खजूर
औषधि	नीम के नये पत्ते दूध+हल्दी+घी	गोमूत्रासव, गोमूत्र पुनर्नवादि अर्क-वटी, गोमूत्र हरड़े चूर्ण		इसबगोल, लहसुन, प्याज
जल	मटकी का, लौह जल	पीतल के घड़े का		तांबे के घड़े या लोटे का, फिल्टर मशीन का जल

विशेष : १. भारत में विविधता है। हर जगह एक सा मौसम नहीं रहता। अत: इन तालिकाओं का आँखें बंदकर अनुकरण न करें। २. लौह जल बनाने की विधि फाल्गुन में पढें। पूर्णिमा के पहले यह प्रयोग पूरा करें।

२. वैशाख

(पूर्णिमा के बाद ज्येष्ठ के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	जौ (सत्तू, दलिया, आटा)	ज्वार, चावल, मक्के की खील	पुराना गेहूँ	बाजरा
दाल	मोठ, मूँग, चना	तुअर, मसूर		उड़द, मसूर, कुलथी
सब्जी	लौकी, पेठा, कद्दू, ककड़ी	तुरई, गिलकी, , करेला, जमीकंद, कुंदरू, नेनुआ, आलू, भिंडी, ग्वारफली, सहिजन की फली, चौलाई, पालक, कैर, सांगरी, गून्दा (लेसुआ),बथुआ	अरबी, टमाटर, चुकंदर	मेथी, बैंगन, गाजर, मूली, फूल गोभी, पत्ता गोभी
फल	बेल, संतरा	रसीले फल, तरबूज, खरबूजा, फालसा, रानीमेवा, शहतूत, आम (हापुस, केसर), सफेद अनार, मौसंबी, सेव, खिरनी (रानीमेवा), केला, आँवला, नारियल, अंजीर	आम (लंगड़ा, दसेरी)	पपीता
मसाले	जीरा, धनिया, सौंफ का शरबत,सूखा-हरा धनिया, पुरानी इमली, मीठा नीम	हरी मिर्च,हल्दी,पुदीना,सोआ, इलायची, पतली दारचीनी	सौंफ,राई, मेथी, अजवायन, काली मिर्च, सज्जीखार, अदरक	राई, लाल मिर्च, हींग, सोंठ, लौंग, जायफल-जावित्री, नई इमली
रस	मीठा	कड़वा, कसैला	खट्टा, नमकीन, तीखा	
चिकनाई	देशी गाय का मक्खन- घी	नारियल का तेल	तिल	अलसी, मूँगफली, सभी तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	छाछ, दूध	रायता, छेना	लस्सी, श्रीखंड, गोमूत्र	Cheese, दही, पनीर
अन्य	गन्ना, देशी मिश्री, नींबू, मुरब्बा, गुलाब-केवड़ा-खस-सौंफ शर्बत, गुलकंद	पुराना गुड़, खांड, सेंधा नमक	शहद	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, नया गुड़, अचार, सभी खमीर वाली चीजें
मेवा/टॉनिक	मुनक्का	खजूर, भीगे मेवे (बादाम, अखरोट, चिरौंजी, किशमिश, अंजीर आदि)		काजू, पिस्ता
औषधि	एरण्डी का तेल, दूध+घी	पंचगव्य घृत	प्याज	लहसुन
जल	मटकी का, मिट्टी जल			तांबे के घड़े या लोटे का

विशेष : १. छाछ पीयें, प्याज न खायें। दिन में छाछ व सूखी रोटी सबसे श्रेष्ठ आहार है। २. प्याज तमोगुणी औषधि है, आहार नहीं। प्याज खाना ही हो तो लू चले तभी खायें। प्याज काटें नहीं, फोड़ें व तुरंत कच्चा ही खायें। ३. मिट्टी के दीपक को लाल गर्म कर पानी में डालने से मिट्टी जल तैयार होता है। इससे शरीर के सूक्ष्म तत्त्वों की कमी दूर होती है। हार्मोन असंतुलन दूर होता है। ४० दिन प्रयोग करें।

लेखक : उत्तम माहेश्वरी

३. ज्येष्ठ

(पूर्णिमा के बाद आषाढ़ के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	जौ, जौ का सत्तू, ज्वार	चावल, मक्के की खील	गेहूँ	बाजरा
दाल	मोठ, चना	तुअर, मसूर		उड़द, कुलथी
सब्जी	तुरई, ककड़ी, कुम्हड़ा, जमीकंद, करेला, लौकी	अरबी,कुंदरू, नेनुआ, आलू, भिंडी, ग्वारफली, सहिजन की फली, चौलाई, पालक, बथुआ, गून्दा	टमाटर, चुकंदर	बैंगन, गाजर, मूली, फूल गोभी, पत्ता गोभी
फल	बेल, संतरा	आम (हापुस, केसर),तरबूज, खरबूजा, फालसा, खिरनी,शहतूत, सफेद अनार, मौसंबी, सेव, केला, आँवला, नारियल, अंजीर		पपीता
मसाले	जीरा, सौंफ का शरबत,सूखा धनिया, हरा धनिया, पुरानी इमली, मीठा नीम	हरी मिर्च, हल्दी,पुदीना,सोआ, इलायची, पतली दारचीनी	सौंफ, राई, मेथी, अजवायन, सज्जीखार, अदरक,काली मिर्च	लाल मिर्च, हींग, सोंठ, लौंग, नई इमली, जायफल-जावित्री
रस	मीठा	कड़वा, कसैला	खट्टा, नमकीन, तीखा	
चिकनाई	देशी गाय का मक्खन-घी	नारियल का तेल	तेल, तिल	अलसी, मूँगफली, रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	छाछ, दूध	रायता, छेना	लस्सी, श्रीखंड, गोमूत्र	Cheese, दही, पनीर
अन्य	गन्ना, देशी मिश्री, नींबू, मुरब्बा, गुलाब-केवड़ा-खस-सौंफ शर्बत, गुलकंद	पुराना गुड़, खांड, सेंधा नमक	शहद	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, नया गुड़, अचार, खमीर वाली चीजें
मेवा/टॉनिक	मुनक्का	खजूर, भीगे मेवे (बादाम, चिरौंजी, अंजीर, किशमिश, आदि)		
औषधि	एरण्डी का तेल, दूध+घी	पंचगव्य घृत	प्याज	लहसुन
जल	मटकी का, मिट्टी जल			तांबे के घड़े या लोटे का

विशेष : १. ज्येष्ठ में दोपहर को ४८ मिनिट सोना स्वास्थ्यकर है। २. एक वर्ष से पुराना गुड़ व इमली अधिक गुणकारी होते हैं। मोटी दारचीनी (दालचीनी, तज)गर्म होती है, गुण भी कम होते हैं।
३. जिन चीजों को खाने के लिए मना किया जाता है, उनके गुण बदलकर खाया जा सकता है। जैसे गर्मी में केरी या इमली का पानी (पना) बहुत ही गुणकारी होता है।

चित्र : उत्तम माहेश्वरी

४. आषाढ़

(देवशयनी एकादशी से श्रावण के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	जौ, ज्वार	चावल, मक्के का भुट्टा	गेहूँ,	बाजरा
दाल	चना, मूँग	तुअर, मोठ, मसूर		उड़द, कुलथी
सब्जी	कुम्हड़ा, करेला, लौकी	ककड़ी, कुंदरू, अरबी, जमीकंद, नेनुआ, आलू, ग्वारफली,सहिजन की फली, चौलाई, पालक, गून्दा	टमाटर, चुकंदर, भिंडी	तुरई, बैंगन, गाजर, मूली, फूल गोभी, पत्ता गोभी
फल	जामुन	आम (लंगड़ा, पायरी...), तरबूज, खिरनी, खरबूजा, सफेद अनार, मौसंबी, केला, आँवला, नारियल, अंजीर	पपीता	बेल, आम (हापुस, केसर)
मसाले	जीरा, सौंफ का शरबत,सूखा धनिया पुरानी इमली	काली मिर्च, हल्दी,हरा धनिया, मेथी, पुदीना,सोआ, इलायची, पतली दारचीनी, मीठा नीम	सौंफ, हरी मिर्च, लाल मिर्च,हींग, राई, अजवायन, सज्जीखार, अदरक	सोंठ, लौंग,जायफल-जावित्री, इमली
रस	मीठा	कड़वा, कसैला	खट्टा, नमकीन, तीखा	
चिकनाई	देशी गाय का मक्खन-घी	नारियल का तेल	तेल, तिल	अलसी, मूँगफली, रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	दूध, छाछ	छेना	लस्सी, श्रीखंड, गोमूत्र	Cheese, पनीर, दही
अन्य	गन्ना, देशी मिश्री, नींबू, मुरब्बा, गुलाब-केवड़ा-खस-सौंफ शर्बत,गुलकंद	पुराना गुड़, खांड, सेंधा नमक	शहद	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, बासी भोजन, होटल का भोजन, खमीर वाली चीजें
मेवा/टॉनिक	मुनक्का	खजूर, किशमिश, भीगे मेवे (बादाम, चिरौंजी, अंजीर आदि)		
औषधि	दूध+घी, निंबोली	एरण्डी का तेल, पंचगव्य घृत	प्याज	लहसुन
जल	मटकी का, भस्म जल, फिटकरी से साफ	पीतल के घड़े का	फिल्टर मशीन का	तांबे के घड़े या लोटे का

विशेष : १. बादल छाये रहने से सूर्यप्रकाश न मिलने से पाचनशक्ति मंद हो जाती है, ऐसे समय अति अल्प भोजन करें। २. गोबर की भस्म पानी में डालने से भस्म जल तैयार होता है। यह पानी से होनेवाले वायरल से रक्षा करता है। ३. वर्षा में मौसम में अचानक परिवर्तन होते रहते हैं। इसलिए आहार में समझदारीपूर्वक परिवर्तन करें। मौसम ठंडा हो तो गर्म प्रकृति का आहार और गर्म हो तो ठंडी प्रकृति का आहार लें।

संकलक : उत्तम माहेश्वरी

५. श्रावण

(पूर्णिमा के बाद भाद्रपद के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	जौ, बाजरा	चावल, ज्वार, मक्के का भुट्टा	गेहूँ	
दाल		मूँग, तुअर	मोठ, उड़द, कुलथी	मसूर, चना
सब्जी	कंकोड़ा	कंकोड़ा, सूखी सब्जी (दाना मेथी,केर,सांगरी, कुमठिया, ग्वारफली, मंगोड़ी, पापड़, बेसन का गट्टा...), टमाटर, सहिजन की फली	लौकी, करेला	बैंगन, तुरई, अरबी, जमीकंद, कुंदरू, ककड़ी, नेनुआ, नये आलू, शकरकंद, गाजर, मूली, चुकंदर, फूल गोभी, पत्ता गोभी, भिंडी, पालक
फल	जामुन	कटहल, आम (लंगड़ा, पायरी...), नाशपाती, केला,आँवला,नारियल, खजूर	पपीता	तरबूज, खरबूजा
मसाले	सोंठ, काली मिर्च, हल्दी, हींग, अजवायन	जीरा, सौंफ, लाल मिर्च, सूखा धनिया, राई, मेथी, सोआ, इलायची, पतली दारचीनी	पुदीना, सज्जीखार, लौंग, जायफल-जावित्री	अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया, इमली
रस	खट्टा, नमकीन	मीठा	कड़वा, कसैला, तीखा	
चिकनाई	अच्छी वर्षा होने पर पकौड़ी (सरसों, मूंगफली के तेल में) देशी गाय का मक्खन, घी	तिल, तिल का तेल, सरसों का तेल, अलसी, अलसी का तेल, मूँगफली, नारियल का तेल	मूँगफली का तेल	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	गोमूत्र	दही, छाछ, लस्सी, सौंठवाला दूध	छेना	Cheese, दूध, पनीर, मावा
अन्य	खांड, सेंधा नमक	गुड़, शहद, नींबू, मीठा नीम, अचार, काला नमक	गन्ना, देशी मिश्री, खमीर वाली चीजें	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, बासी भोजन, होटल का भोजन
मेवा/टॉनिक		खजूर, भीगे मेवे (बादाम, चिरौंजी, मुनक्का, अंजीर आदि)	काजू, पिस्ता	
औषधि	दूध+हल्दी+घी,पंचगव्य घृत, चिरायता	गोमूत्र (हरड़े चूर्ण, अर्क-वटी, हरितकी वटी, आसव)	लहसुन	एरण्डी का तेल, प्याज
जल	भस्म जल, उबला जल, फिटकरी से साफ किया	मटकी या पीतल के घड़े का, सुबह तांबे के घड़े या लोटे का	फिल्टर मशीन का	

विशेष : १. आध्यात्मिक दृष्टि से श्रावण महीना तप का समय है, आयुर्वेद की दृष्टि से शोधन (शुद्धि) का समय। श्रावण में एक समय भोजन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। सूर्यास्त के पहले भोजन करें। २. हरी सब्जी का अर्थ Green Vegetable नहीं, ताजी सब्जी होता है।

६. भाद्रपद

(पूर्णिमा के बाद आश्विन के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न		जौ, बाजरा, चावल, ज्वार	गेहूँ	
दाल		मूँग, तुअर	मोठ, उड़द, मसूर, चना, कुलथी	
सब्जी		कंकोड़ा, सूखी सब्जी (दाना मेथी, केर, सांगरी, कुमठिया, ग्वारफली, मंगोड़ी, बेसन का गट्टा...) टमाटर, सहिजन की फली	परवल, लौकी, सूखा काचरा, भिंडी, करेला	बैंगन, तुरई, अरबी, जमीकंद, कुंदरू, ककड़ी, नेनुआ,नये आलू, शकरकंद, गाजर,मूली, चुकंदर, फूल गोभी, पत्ता गोभी, पालक
फल		कटहल, नाशपाती, केला, आँवला, खजूर, नारियल	पपीता	तरबूज, खरबूजा
मसाले	हल्दी	जीरा, सौंफ, काली मिर्च, लाल मिर्च, सूखा धनिया, हींग, राई, मेथी, सोआ, अजवायन, सोंठ, इलायची, पतली दारचीनी, मीठा नीम	पुदीना, सज्जीखार, लौंग, जायफल-जावित्री	हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक, इमली
रस	खट्टा, नमकीन	मीठा	कड़वा, कसैला, तीखा	
चिकनाई	देशी गाय का मक्खन-घी	तिल, तिल तेल, अलसी, अलसी तेल, सरसों तेल, मूँगफली, नारियल तेल	मूँगफली का तेल	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य		दूध, छेना, गोमूत्र	छाछ, श्रीखंड	Cheese, दही, लस्सी, पनीर, मावा
अन्य	खांड, सेंधा नमक	गुड़, देशी मिश्री, शहद, नींबू, अचार, काला नमक	गन्ना, खमीर वाली चीजें	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, बासी भोजन, होटल का भोजन
मेवा/टॉनिक		खजूर, भीगे मेवे (बादाम, चिरौंजी, मुनक्का, अंजीर आदि)		काजू, पिस्ता
औषधि	दूध+हल्दी+घी, पंचगव्य घृत	गोमूत्र (हरड़े चूर्ण, अर्क-वटी, हरितकी वटी)	लहसुन	एरण्डी का तेल, प्याज
जल	भस्म जल, उबला जल, फिटकरी से साफ जल	मटकी या पीतल के घड़े का, सुबह तांबे के घड़े या लोटे का	फिल्टर मशीन का पानी	

विशेष : पितृपक्ष के समय गर्मी रहती है। अत: पितृपक्ष में बनायी जानेवाली खीर में केसर व सूखे मेवे न डालें, इलायची डालें।

श्राद्ध कर्म में गाय के दूध की खीर बनाई जाती है क्योंकि पवित्र होने से इस खीर से पितरों को बहुत ज्यादा तृप्ति होती है। - स्वामी रामसुखदासजी

प्रूफ रीडिंग : उत्तम माहेश्वरी

७. आश्विन

(पूर्णिमा के बाद कार्तिक के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	जौ, ज्वार	चावल	गेहूँ, बाजरा	
दाल	मूँग	मोठ, मसूर, चना, तुअर		उड़द, कुलथी
सब्जी	परवल, तुरई, लौकी, कुम्हड़ा	भिंडी,ग्वारफली, सहिजन की फली, चौलाई, करेला	कुंदरू (टिंडोली), करेला, जमीकंद, सूखा काचरा, टमाटर,नेनुआ, आलू, अरबी	ककड़ी, ताजा काचरा, बैंगन, शकरकंद, गाजर, मूली, चुकंदर, फूल गोभी, पत्ता गोभी, पालक
फल	मौसंबी	मतीरा (बरसाती तरबूज), कटहल, अनन्नास, सफेद अनार, नाशपाती, केला, सीताफल, आँवला, नारियल	पपीता	तरबूज, खरबूजा
मसाले		काली मिर्च, हल्दी, सूखा धनिया, जीरा, पुदीना, सोआ, इलायची, पतली दारचीनी, मीठा नीम	सौंफ, हरी मिर्च, लाल मिर्च, हरा धनिया,हींग, राई, मेथी, अजवायन, सज्जीखार, अदरक	सोंठ, लौंग, जायफल-जावित्री, इमली
रस	मीठा, कसैला, कड़ुवा		खट्टा, नमकीन, तीखा	
चिकनाई	नारियल, देशी गाय का घी, मक्खन	तिल, नारियल का तेल	तिल का तेल, सरसों का तेल, अलसी, अलसी का तेल, मूँगफली	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	खीर, दूध	छेना, मावा	कढ़ी, दही, श्रीखंड, लस्सी, गोमूत्र	Cheese, छाछ, पनीर
अन्य	देशी मिश्री, खांड, मुरब्बा, शर्बत, गुलकंद	गन्ना, पुराना गुड़,नींबू, सेंधा नमक	शहद,	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, बासी भोजन, होटल का भोजन, अचार, खमीर वाली चीजें
मेवा/टॉनिक	मुनक्का, किशमिश	खजूर, भीगे मेवे (बादाम, चिरौंजी, अंजीर आदि)		काजू, पिस्ता
औषधि	दूध+घी	एरण्डी का तेल, पंचगव्य घृत		लहसुन, प्याज
जल	मटकी का, रजत जल			तांबे के घड़े या लोटे का

विशेष : १. शुद्ध चाँदी १० ग्राम लाल गर्मकर पानी में डाल रजत जल तैयार करें : पित्त के रोग दूर करे, दिमाग का टॉनिक। ४० दिन प्रयोग करें। २. दीपावली पर सूखे मेवे व सूखे मेवे की मिठाइयाँ न खायें।

म माहेश्वरी

८. कार्तिक

(पूर्णिमा के बाद मार्गशीर्ष के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	जौ	चावल, बाजरा, ज्वार	गेहूँ	
दाल		मूँग, मोठ, मसूर, चना, तुअर	उड़द, कुलथी,	
सब्जी	कुम्हड़ा, परवल, लौकी	भिंडी, ग्वारफली, सेम फली, सहिजन की फली, चौलाई, ग्वारपाठा की फली, करेला	चुकंदर, कुंदरू, करेला, जमीकंद, काचरा, टमाटर, नेनुआ, आलू, अरबी, चुकंदर	प्याज, लहसुन, ककड़ा, बैंगन, शकरकंद, गाजर, मूली, फूल गोभी, पत्ता गोभी, पालक
फल	मौसंबी	संतरा, मतीरा (बरसाती तरबूज), अनन्नास, सफेद अनार, सीताफल, केला, आँवला, नारियल	पपीता	तरबूज, खरबूजा
मसाले		सौंफ, काली मिर्च, हल्दी, सूखा-हरा धनिया, जीरा, राई, पुदीना, सोआ, इलायची, दारचीनी, मीठा नीम	लाल मिर्च, हरी मिर्च, हींग, मेथी, अजवायन, सोंठ, सज्जीखार, जायफल-जावित्री	लौंग, इमली
रस	मीठा, कसैला, कड़ुवा		खट्टा, नमकीन, तीखा	
चिकनाई	नारियल, देशी गाय का घी, मक्खन	तिल, नारियल का तेल	तिल का तेल, सरसों का तेल, अलसी, अलसी का तेल, मूँगफली	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	दूध	मावा, छेना, श्रीखंड	दही, छाछ, लस्सी, गोमूत्र	Cheese, पनीर
अन्य	गन्ना, देशी मिश्री, खांड, मुरब्बा, गुलकंद, शर्बत	पुराना गुड़, नींबू, सेंधा नमक	शहद, खमीर वाली चीजें	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, होटल का भोजन, अचार
मेवा	मुनक्का, किशमिश	खजूर,भीगे मेवे (बादाम,अखरोट,चिरौंजी,अंजीर आदि)		काजू, पिस्ता
औषधि	दूध+हल्दी+घी	एरण्डी का तेल, पंचगव्य घृत		लहसुन, प्याज
जल	मटकी का, रजत जल			तांबे के घड़े या लोटे का

विशेष : १. चातुर्मास के प्रतिबंध, दीपावली के बाद अन्नकूट से समाप्त होते हैं। बल-बुद्धिवर्धक आहार ले। २. सूर्योदय से पूर्व स्नान करें। साबुन न लगाकर अंगराग से स्नान करें।

९. मार्गशीर्ष

(पूर्णिमा के बाद पौष के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	बाजरा, मक्का	जौ, चावल, ज्वार	गेहूँ	
दाल		मूँग, तुअर, उड़द, कुलथी	मसूर, चना	मोठ
सब्जी	गाजर, मूली	काचरा, टमाटर, गोभी, चुकंदर, मूली के पत्ते, आलू, शकरकंद, अरबी,बैंगन, चुकंदर, सेम फली, पालक, मटर, मेथी, ग्वारपाठा की फली	लौकी, जमीकंद, ग्वारफली, सहिजन की फली, करेला	ककड़ी, नेनुआ
फल	सूखा नारियल	संतरा, मौसंबी, सीताफल, केला, आँवला,	पपीता, अनन्नास	तरबूज, खरबूजा
मसाले	अदरक, सोंठ	सौंफ, काली मिर्च, लाल मिर्च, हल्दी, राई, मेथी, पुदीना, सोआ, अजवायन, इलायची, पतली दारचीनी, केसर	हरी मिर्च, सूखा धनिया, हरा धनिया, हींग, सज्जीखार, लौंग, जायफल-जावित्री, मीठा नीम	जीरा, इमली
रस	मधुर	खट्टा, नमकीन	तीखे	कड़वे, कसैले
चिकनाई	तिल, सरसों, अलसी व इनका तेल, मूँगफली, नारियल, देशी गाय का घी, मक्खन		मूँगफली का तेल	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, नारियल का तेल, बटर
गव्य	दूध, दही, लस्सी, पाक, गोमूत्र	छेना, मावा	छाछ, पनीर	Cheese
अन्य	खांड, गूँद	गन्ना, गुड़, शहद, नींबू, सेंधा नमक, काला नमक	देशी मिश्री	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा
मेवा/टॉनिक	मसाला दूध	बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, चिरौंजी, अंजीर, खजूर आदि	किशमिश, मुनक्का	
औषधि	कच्ची हल्दी+गुड़,गौमूत्र की औषधियाँ,दूध+हल्दी+घी	पंचगव्य घृत	एरण्डी का तेल, लहसून	प्याज
जल		पीतल या तांबे के घड़े या लोटे का		मटकी का

विशेष : १. सोम-बुध-शनि को शरीर पर तेल मालिश कर पसीने की धार बहने तक व्यायाम करें। २. शरीर को बलिष्ठ बनाने के लिए गरिष्ठ भोजन करें।

: उत्तम माहेश्वरी

१०. पौष

(पूर्णिमा के बाद माघ के अनुसार खान-पान में परिवर्तन करें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	बाजरा	चावल	गेहूँ	जौ, ज्वार
दाल	उड़द	कुलथी	तुअर	मोठ, मसूर, चना
सब्जी	गाजर, मूली	टमाटर, मूली के पत्ते, चुकंदर, गोभी, बैंगन, काचरा, शकरकंद, चुकंदर, सहिजन की फली, पालक, मटर	लौकी, आलू, करेला	ककड़ी, नेनुआ, अरबी, ग्वारफली
फल	सूखा नारियल,	पपीता, संतरा,आँवला, अंगूर,		तरबूज, खरबूजा
मसाले	काली मिर्च, कच्ची हल्दी,हींग, मेथी, अजवायन, अदरक, सोंठ	सौंफ, हरी मिर्च, लाल मिर्च, हल्दी, हरा धनिया,राई, पुदीना, सोआ, लौंग, पतली दारचीनी, जायफल-जावित्री, केसर	जीरा, सज्जीखार, इलायची	सूखा धनिया,इमली, मीठा नीम
रस	मधुर	खट्टा, नमकीन	तीखे	कड़वे, कसैले
चिकनाई	तिल, सरसों, अलसी व इनका तेल, मूँगफली, नारियल, देशी गाय का घी, मक्खन		मूँगफली का तेल	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, नारियल का तेल, बटर
गव्य	मसाला दूध, दही, लस्सी, पाक, गौमूत्र	छेना, मावा, श्रीखंड	छाछ, पनीर	Cheese
अन्य	गुड़, गूँद	खांड. शहद, सेंधा नमक, काला नमक, खमीर वाली चीजें	गन्ना, नींबू	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, मिश्री
मेवा/टॉनिक	मसाला दूध	बादाम, अखरोट,काजू, पिस्ता, चिरौंजी, अंजीर, खजूर आदि	किशमिश, मुनक्का	
औषधि	गौमूत्र की औषधियाँ, दूध+हल्दी+घी	पंचगव्य घृत	लहसुन	प्याज, एरण्डी का तेल
जल	तांबे के घड़े या लोटे का, स्वर्ण जल,गर्म जल	पीतल के घड़े का		मटकी का

विशेष : १. प्रतिदिन कम से कम आधे घंटे नंगी पीठ पर धूप ले। २. महाशिवरात्रि तक खूब मालिश व व्यायाम करें।

३. १० ग्राम २४ कैरेट सोने को लाल गर्मकर पानी में डाल स्वर्ण जल बनायें। यह हृदय को शक्ति देता है, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है। यह प्रयोग ४० दिन करें।

११. माघ

(महाशिवरात्रि तक यही खान-पान रखें।)

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न	बाजरा	चावल	गेहूँ	जौ, ज्वार
दाल	उड़द	कुलथी	तुअर	मोठ, मसूर, चना
सब्जी	गाजर, मूली की मोगरी	टमाटर, मूली, चुकंदर, गोभी, बैंगन, काचरा, शकरकंद, चुकंदर, सहिजन की फली, पालक, मटर	लौकी, आलू, करेला	ककड़ी, नेनुआ, अरबी, ग्वारफली
फल	सूखा नारियल	पपीता, संतरा, आँवला, अंगूर		तरबूज, खरबूजा
मसाले	काली मिर्च, कच्ची हल्दी, हींग, मेथी, अजवायन, अदरक, सोंठ	सौंफ, हरी मिर्च, लाल मिर्च, हल्दी,हरा धनिया, राई, पुदीना, सोआ, लौंग, पतली दारचीनी, जायफल-जावित्री, केसर	सूखा धनिया, जीरा, सज्जीखार, इलायची	इमली,मीठा नीम
रस	मधुर	खट्टा, नमकीन	तीखे	कड़वे, कसैले
चिकनाई	तिल, सरसों, अलसी व इनका तेल, मूँगफली, नारियल, देशी गाय का घी, मक्खन		मूँगफली का तेल	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, नारियल का तेल, बटर
गव्य	मसाला दूध, दही, लस्सी, पाक, गोमूत्र	मावा, छेना, श्रीखंड	छाछ, पनीर	Cheese
अन्य	गुड़, गूँद	खांड, शहद, सेंधा नमक, काला नमक, खमीर वाली चीजें	गन्ना, नींबू	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, मिश्री
मेवा/टॉनिक	मसाला दूध	बादाम, अखरोट,काजू, पिस्ता, चिरौंजी, अंजीर, खजूर आदि	किशमिश, मुनक्का	
औषधि	गोमूत्र की औषधियाँ, कच्ची हल्दी+गुड़, दूध+हल्दी+घी	पंचगव्य घृत	लहसुन	प्याज, एरण्डी का तेल
जल	तांबे के घड़े या लोटे का, स्वर्ण जल, गर्म जल	पीतल के घड़े का		मटकी का

विशेष : १. माघ में कभी भी तेज ठंडी हवा बहने लगती है। इससे बचने के लिए हमेशा शॉल पास में रखें। कान को विशेष रूप से ढककर रखें। २.किस महीने कौनसे फल-सब्जी खाना है, इसका एक सरल सूत्र है जिस महीने जो फल-सब्जी पूरे वर्ष में सबसे सस्ती हो वही उसका मौसम होता है। जैसे पौष-माघ में गाजर-मटर सस्ते होते हैं जबकि फागुन में महंगे अर्थात् फागुन में गाजर-मटर खाना बंद कर देना चाहिए।

१२. फाल्गुन

	अवश्य खायें	खायें	कम खायें	न खायें
अन्न		जौ, चावल, बाजरा, ज्वार, मक्का	गेहूँ	चना,
दाल		तुअर, मूँग	मोठ, उड़द, मसूर, कुलथी,	मूली, ककड़ी, नेनुआ, अरबी
सब्जी	करेला	टमाटर, गोभी, बैंगन, काचरा, गाजर, चुकंदर, सहिजन की फली, पालक, बथुआ	लौकी, आलू, शकरकंद, ग्वारफली, मटर	तरबूज, खरबूजा
फल	अमरूद, बेर, संतरा	पपीता, केला, आँवला,अंगूर		
मसाले	काली मिर्च, हल्दी, अदरक	सौंफ, सौंफ का शरबत, हरी मिर्च, लाल मिर्च, सूखा धनिया, हरा धनिया, जीरा, राई, मेथी, पुदीना, सोआ, अजवायन, सोंठ, इलायची, पतली दारचीनी, मीठा नीम	हींग, सज्जीखार, लौंग, जायफल-जावित्री	इमली
रस	कड़वा, तीखा, कसैला		मीठा, खट्टा, नमकीन	
चिकनाई	देशी गाय का घी, मक्खन, नारियल	तिल, सरसों, अलसी व इनका तेल, मूँगफली, नारियल तेल	मूँगफली का तेल	रिफाइन्ड तेल, वनस्पति घी, डेरी का घी, बटर
गव्य	दूध, ठंडाई	छेना, गोमूत्र	मावा, लस्सी, छाछ, दही, श्रीखंड	Cheese, पनीर
अन्य	नींबू	गन्ना, पुराना गुड़, खांड, देशी मिश्री, शहद, सेंधा नमक	खमीर वाली चीजें	आयोडाइज्ड नमक, सफेद शक्कर, फ्रीज का ठंडा, चाय-कॉफी, होटल का भोजन
मेवा/टॉनिक		खजूर, भीगे मेवे (बादाम, अखरोट, चिरौंजी, मुनक्का,अंजीर आदि)		काजू, पिस्ता
औषधि	देशी बबूल की फली,दूध+हल्दी+घी	गोमूत्र (आसव, पुनर्नवादि अर्क-वटी, हरड़े चूर्ण), पंचगव्य घृत		लहसुन, प्याज
जल	लौह जल	तांबे के घड़े या लोटे का, पीतल या मटकी का		

विशेष : १. संयम काल - यह महीना शरीर को बलिष्ठ बनाने का नहीं बल्कि शीत ऋतु में बलिष्ठ हुए शरीर को बनाये रखने का है। इसलिए संयमित भोजन करें।
२. लोहे के गर्म तवे पर जल डालने से लौह जल तैयार होता है। इससे खून शुद्ध होता है, बढ़ता है। ४० दिन प्रयोग करें।